

Питание для сохранения зрения



Мы каждый день сталкиваемся с риском развития проблем со зрением: тратим по несколько часов подряд, работая на компьютере, смотрим телевизор, используем мобильные телефоны, как взрослые, так и дети. Все это вызывает усталость глаз, а следовательно, плохое зрение и отсутствие внимания.

Для сохранения зрения и профилактики развития заболеваний, необходимо соблюдать: режим зрительной нагрузки, прогулки на свежем воздухе и **правильное, разнообразное питание**.

Ежедневный рацион должен содержать витамины и микроэлементы. Считается, что поступление витаминов улучшает зрение на 7-20%, при этом важно регулярное их употребление.

Какие витамины наиболее важны для глаз?

Витамин А (ретинол) — витамин зрения. Этот жирорастворимый витамин входит в состав зрительных пигментов сетчатки глаза родопсина и йодопсина, где имеется определенный запас этого витамина. При его недостатке развиваются дистрофические изменения в зрительных нервах и сетчатке, и ухудшается зрение в темноте. В растительных продуктах присутствует провитамин А (каротин), из которого в организме образуется витамин А. Поставщиками его являются морковь, листовые салаты, сливы, щавель, шпинат, тыква, помидоры. Продукты животного происхождения содержат уже витамин А: яичный желток, сливочное масло, жир печени трески, печень.

Витамин Е — природный антиоксидант, играющий роль в синтезе белков, тканевом дыхании, и внутриклеточном обмене. Содержится он в растительных продуктах: оливковом, кукурузном, хлопковом маслах, пророщенных зернах злаков (больше всего в пшенице).

Аскорбиновая кислота, роль которой для организма в целом и для поддержания здоровья глаз трудно переоценить. Защищает хрусталик от действия свободных радикалов и при его недостатке появляется риск развития катаракты. И этому есть объяснение — она активный участник окислительно-

восстановительных процессов во всех тканях. Источники витамин — все овощи и фрукты: цитрусовые, облепиха, смородина, шиповник, яблоки, клубника, дыня, зеленые салаты, брюссельская капуста, болгарский перец, брокколи, помидоры, абрикосы, земляника, персики, хурма. Нужно помнить, что под действием температуры аскорбиновая кислота разрушается, поэтому все овощи и фрукты нужно употреблять в натуральном виде.

Витамин D, легкие формы дефицита которого проявляются снижением аппетита, бессонницей и ухудшением зрения. Образуется он в коже под действием солнца из провитаминов, которые частично поступают в готовом виде из растений, а частично образуются в организме из холестерина. Дополнительными источниками его являются: рыбий жир, жирные сорта рыбы (сельдь, скумбрия, лосось), молочные продукты, яичный желток, жир водных млекопитающих (тюлени, моржи, ламантины, киты, морские выдры).

Тиамин (B1) принимает участие в обмене веществ и нервно-рефлекторной регуляции. В организм поступает только с пищей: яйца, почки, печень, молочнокислые продукты.

Рибофлавин (B2) биологическая роль которого определяется в защите сетчатки от УФ. В организме не синтезируется и можно получить его употребляя печень, сердце, почки, молоко, зеленые овощи, яйца.

Пиридоксин (B6), принимающий участие в кроветворении и функционировании ЦНС и зрительного нерва, который берёт начало из ганглиозных клеток сетчатки. Необходимо почаще включать в рацион кедровые орехи, фасоль, грецкие орехи, облепиху, тунца, скумбрию, фундук, сардины, печень, чеснок, сладкий перец.

Цианокобаламин (B12), участвующий в построении нуклеиновых кислот и влияющий на обмен веществ. Количество, синтезируемого микрофлорой кишечника, недостаточно для нормальной жизнедеятельности. Необходимо дополнительное поступление с животной пищей: печень, осьминог, скумбрия, сардина, мясо кролика, говядина, морской окунь, треска, карп.

Никотиновая кислота (PP) участвует в окислительно-восстановительных реакциях и тканевом дыхании. В бобовых этот витамин находится в легкоусвояемой форме, чего нельзя сказать об усвояемости его из зерновых. Никотиновая кислота — стойкий витамин в отношении кулинарной обработки. Наибольшее ее содержание в арахисе, кедровых орехах, кешью, фисташках, мясе индейки и курицы, кальмарах, кете, лососе, сардине, скумбрии.

Роль микроэлементов для здоровья глаз

Кальций необходим для выполнения каркасной функции склеры. Им богаты: кунжутное семя, молоко, творог.

Магний регулирует расслабление сосудов и глазных мышц. При его нехватке повышается внутриглазное давление (глаукома), что постепенно влечет утрату зрения. Необходимо включать в рацион пшеничные отруби, грецкие орехи, миндаль, горох, капусту, крупы.

Калий обеспечивает постоянство внутриклеточной среды, поскольку 98% его сосредоточено внутри клеток, способствует выведению лишней жидкости из организма, что важно при угрозе глаукомы. Наиболее высокое его

содержание в абрикосах, кураге, бананах, тыкве, капусте, бобовых, кабачках, овсяной и гречневой каше.

Цинк содержится в сетчатке глаза и необходим для нормального функционирования ферментов и процессов усвоения витамина А организмом. Недостаток его ухудшает способность хрусталика усваивать глюкозу, в результате чего увеличивается риск развития катаракты. Кроме того, при дегенерации желтого пятна наблюдается снижение уровня цинка в сетчатке. Много этого элемента содержат кедровые орехи, пророщенные зерна пшеницы, устрицы, чечевица, черника, тыквенные семечки, фасоль, говядина, овес и овсяные хлопья, печень животных.



Селен как антиоксидант необходим для здоровья глаз. Дефицит его может вызывать помутнение хрусталика. Он улучшает остроту зрения и цветовосприятие. Для профилактики этой патологии нужно употреблять отруби, печень, кедровые орехи, фисташки, арахис, говядину, чеснок, баранину, семена тыквы, бразильские орехи.

Помните: перечисленные витамины и микроэлементы не только способствуют укреплению зрения, но также могут помочь предотвратить некоторые возрастные заболевания глаз.

Здоровья вам!

*Информацию подготовила врач-офтальмолог Мишенуд С.С.,
УЗ "Гродненский ОЭД"*